

6月 献立表							
あおぞら総社							
日曜日 曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
2月	人参の煮物	回鍋肉（ホイコーロー） かぼちゃサラダ ごはん スープ 果物	油・砂糖・片栗粉 マヨドレ 米(国産)	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・人参・しょうが・にんにく かぼちゃ・むき枝豆 しいたけ・大根の葉・玉ねぎ	醤油・みりん風調味料 塩 中華だし	たこ焼き 牛乳
3火	ウエハース	ユーリンチー マカロニのガーリックソテー もやしとツナのサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・片栗粉・油・砂糖 マカロニ 油・砂糖 米(国産)	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	しょうが・にんにく・白ねぎ・青ねぎ・レモン果汁 ブロッコリー・コーン・にんにく もやし・きゅうり・人参	醤油・料理酒・酢・中華だし コンソメ 酢・醤油・だし だし	ドームケーキ（カスタード） 牛乳
4水	昆布	マーボー丼 ブロッコリーとハムのサラダ 汁ビーフン 果物	米(国産)・砂糖・調合ごま油・片栗粉 油・砂糖 ビーフン	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ハム	玉ねぎ・ニラ・しいたけ・だけのこと・しょうが ブロッコリー・コーン チンゲン菜・人参	醤油・料理酒・中華だし 酢・醤油 中華だし	お麩のチーズスナック 牛乳
5木	粉ふきいも	エビフライ【お祭り】 彩りサラダ ケチャップライス スープ オレンジゼリー	油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・オリーブ油	えびフライ（エビ・卵・小麦粉・パン粉） ツナフレーク	キャベツ・トマト・人参・コーン ピーマン・玉ねぎ かぶ・オクラ・しめじ	中濃ソース 酢・醤油・塩 コンソメ・塩・トマトケチャップ コンソメ オレンジゼリー	焼きまんじゅう 麦茶
6金	大根の煮物	サバのみりん焼 れんこんきんぴら カレーマヨサラダ 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 油・砂糖・白ごま マヨドレ 米(国産)・押麦 巻麴	さば 赤みそ・白みそ	れんこん・人参 きゅうり・カリフラワー・人参 ほうれん草・玉ねぎ	醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 カレーパウダー だし	ブルーベリーバナナマフィン 牛乳
7土	ゼリー	高野豆腐のそぼろ丼 中華サラダ スープ	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 砂糖・調合ごま油 緑豆春雨	凍り豆腐・豚ひき肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう・しょうが もやし・きゅうり・人参 コーン・小松菜	醤油・料理酒・だし 醤油・酢・みりん風調味料 中華だし	ジャガビー 麦茶
9月	五穀ビスケット	ささみチーズフライ 添え野菜 切干大根ときのこの煮物 菜飯 味噌汁	油 油・砂糖 米(国産)	ささみチーズフライ（ささみ・チーズ・小麦粉・パン粉） 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり 切干大根・人参・しめじ・しいたけ・まいたけ 菜めしの素 わかめ・白ねぎ	中濃ソース 塩・コンソメ だし・醤油・みりん風調味料 だし	シュガートースト 牛乳
10火	昆布	豚肉とキャベツの甘辛炒め丼 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 果物	米(国産)・白ごま・油・砂糖 砂糖 おつゆ麴	豚肉 しらす 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・しょうが・にんにく きゅうり・玉ねぎ・わかめ ほうれん草・えのきだけ	醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 だし	あじさいゼリー クッキー 牛乳
11水	小魚	鶏肉の照焼 ちくわと大根の煮物 ほうれん草の白和え ごはん すまし汁	砂糖 砂糖 米(国産)	鶏肉 ちくわ 白和えの素	しょうが 大根・人参 ほうれん草・人参 水菜・まいたけ・青ねぎ	醤油・料理酒・みりん風調味料 だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・だし だし・醤油・塩	メーブル蒸しパン 牛乳
12木	スティックきゅうり	豚肉のケチャップ炒め ひじきサラダ ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖 マヨドレ 米(国産)	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜 ひじき・コーン・むき枝豆 キャベツ・さやいんげん・しいたけ	トマトケチャップ・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし・醤油 だし	かぼちゃちゃんすこう風 牛乳
13金	ゼリー	たらのあおさ焼 がんもの煮物 カレーマカロニサラダ わかめごはん 味噌汁	砂糖 砂糖 マカロニ・マヨドレ 米(国産) じゃが芋	たら がんもどき 赤みそ・白みそ	あおさのり 人参・グリーンピース きゅうり・人参 わかめご飯の素 白ねぎ・ほうれん草	醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・料理酒 塩・カレーパウダー だし	あんマーガリンサンド 牛乳
14土	ウエハース	わかめうどん じゃが芋の煮物 胡瓜とお麩の酢の物	うどん じゃが芋・砂糖 おつゆ麴・砂糖	生揚げ しらす	わかめ・青ねぎ グリーンピース きゅうり	だし・醤油・みりん風調味料 だし・料理酒・醤油 酢・醤油	おさつとき 麦茶
16月	せんべい	カレーうどん 春巻き ブロッコリーのごまごまサラダ 型抜きチーズ	うどん・油・いちごジャム 油 白ごま・ごまドレッシング	豚肉・油揚げ チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ 春巻（だけのこと・玉ねぎ・人参・小麦粉・春雨） ブロッコリー・コーン	カレーフレーク・だし・醤油・みりん風調味料	ゆかりおにぎり 麦茶
17火	大根の煮物	酢鶏 三色ナムル ごはん 味噌汁 果物	片栗粉・油・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産) じゃが芋	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・だけのこと・人参 もやし・小松菜・人参・にんにく 青ねぎ	料理酒・醤油・鶏がらスープ・トマトケチャップ・酢・みりん風調味料 醤油・塩 だし	あんみつ せんべい 牛乳
18水	人参の煮物	ハヤシライス 切干大根と水菜のツナマヨサラダ フルーツヨーグルト	米(国産) マヨドレ 砂糖	牛肉 ツナフレーク ヨーグルト	玉ねぎ・人参・しめじ・トマトベース 切干大根・水菜・人参 黄桃(缶詰)・りんご(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・だし	アイスクリーム 麦茶
19木	ウエハース	ハンバーガー【お誕生日会】 ポテトフライ コールスローサラダ コンソープ	パン粉・油・砂糖・バーガーパン(パンズ) ポテトフライ・油 フレンチドレッシング(白)	牛豚ひき肉・豆腐 牛乳	玉ねぎ 黄ピーマン・きゅうり・キャベツ・人参 コーン	塩・赤ワイン(料理用)・中濃ソース・トマトケチャップ・コンソメ 塩 コーンクリームスープの素・コンソメ	いちごパフェ 牛乳
20金	蒸し南瓜	ホキのトマトクリームソース れんこんサラダ ごはん スープ 果物	小麦粉・油 砂糖・油 米(国産)	ホキ・豆乳	ドライパセリ・玉ねぎ・マッシュルーム れんこん・ブロッコリー・コーン 大根・さやいんげん・しめじ	トマトケチャップ 酢・醤油・塩 コンソメ	黒ごまさつま芋蒸しパン 牛乳
21土	せんべい	ビビンバ丼 かぼちゃの煮物 中華スープ	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油 砂糖 緑豆春雨	豚ひき肉	小松菜・もやし・人参 かぼちゃ しいたけ・キャベツ	焼肉のたれ・醤油・中華だし だし・醤油・料理酒 中華だし	ウエハース 麦茶
23月	昆布	さげのコーンマヨ焼 青のりポテト 野菜納豆 ごはん 味噌汁	マヨドレ じゃが芋 米(国産)	さげ 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	コーン あおさのり 白菜・人参・小松菜 なす・青ねぎ	塩・コンソメ 塩 醤油 だし	ピザまん 牛乳
24火	小魚	中華丼 ブロッコリーとちくわのおかかマヨ和え 味噌汁 果物	米(国産)・油・片栗粉 マヨドレ 里芋	鶏肉 ちくわ・かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう ブロッコリー・コーン 青ねぎ・チンゲン菜	鶏がらスープ・醤油 塩 だし	じゃがもち 牛乳
25水	大根の煮物	豚肉ときのこの生姜炒め丼 コロコロサラダ 味噌汁 果物	米(国産)・油・砂糖 油・砂糖 じゃが芋	豚肉 大豆・チーズ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ・しいたけ・しめじ・まいたけ・しょうが きゅうり・コーン 白ねぎ	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・酢 だし	フルーチェ（もも） せんべい 麦茶
26木	粉ふきいも	醤油ラーメン 餃子 花野菜サラダ 型抜きチーズ	ラーメン・調合ごま油 イタリアンドレッシング	ギョーザ(小麦粉・豚肉・キャベツ・にら) チーズ	わかめ・もやし・コーン カリフラワー・ブロッコリー・人参	醤油ラーメンスープ 醤油	韓国風おにぎり 麦茶
27金	人参の煮物	ツナカレー かにかまサラダ フルーツポンチ	米(国産)・じゃが芋・いちごジャム 油・砂糖 ゼリー	ツナフレーク かに風味かまぼこ	玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ・コーン フルーツカクテル(缶詰)・みかん(缶詰)	カレーフレーク 醤油・酢	コーンフレーク 牛乳
28土	ウエハース	そぼろ丼 焼さつまいも 味噌汁	米(国産)・油・砂糖 さつま芋・油	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	しいたけ・コーン・さやえんどう キャベツ・玉ねぎ・しめじ	醤油・みりん風調味料・だし 塩 だし	せんべい 麦茶
30月	五穀ビスケット	厚揚げと野菜のそぼろ炒め もやしサラダ ごはん わかめスープ 果物	油・砂糖・片栗粉 白ごま・油・砂糖 米(国産)	生揚げ・鶏ひき肉	玉ねぎ・人参・しいたけ・さやいんげん・しょうが もやし・きゅうり・人参 わかめ・玉ねぎ・しめじ	だし・醤油 酢・醤油 コンソメ	まんじゅう 牛乳
★献立の一部を変更する場合があります。				(月間平均値) エネルギー：以上児 573kcal タンパク質：21.3g 脂質：17.2g カルシウム：199mg 未満児 458kcal タンパク質：16.9g 脂質：13.6g カルシウム：158mg			



6月 献立表（離乳食）



あおぞら総社



日付	曜日	午前おやつ （後期） （中期）	献立名 離乳（初期）ペースト食	献立名 離乳（中期）	献立名 離乳（後期）	午後おやつ （後期） （中期）	日付	曜日	午前おやつ （後期） （中期）	献立名 離乳（初期）ペースト食	献立名 離乳（中期）	献立名 離乳（後期）	午後おやつ （後期） （中期）
2	月	人参の煮物	1 0倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	鶏肉とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	さつまいもおやき	17	火	大根の煮物	1 0倍がゆ 小松菜のペースト	鶏肉とピーマンの煮物 小松菜の煮浸し	鶏肉とピーマンの煮物 小松菜の煮浸し	フルーツ（バナナ） お魚すなっく
		人参のだし煮	南瓜のペースト 玉ねぎのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	さつまいもパン粥			大根のだし煮	人参のペースト じゃが芋のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	フルーツ（バナナ） 小魚せんべい
3	火	バナナクッキー	1 0倍がゆ 白菜のペースト	鶏肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し	鶏肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し	南瓜の甘煮 アンパンマンベビーせんべい	18	水	人参の煮物	1 0倍がゆ ブロッコリーのペースト	ツナとトマトのおじや 南瓜の煮物	ツナとトマトのおじや 南瓜の煮物	フルーツ（りんご） えだまめビスケット
		ハイハイ	ブロッコリーのペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	南瓜の甘煮 アンパンマンベビーせんべい			人参のだし煮	人参のペースト 南瓜のペースト	ブロッコリーの煮浸し	ブロッコリーの煮浸し	フルーツ（りんご） ハイハイ
4	水	ボーロ	1 0倍がゆ 豆腐のペースト	鶏肉と豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し	鶏肉と豆腐の煮物 チンゲン菜の煮浸し	フルーツ（バナナ） ハイハイ	19	木	やきいもクッキー	1 0倍がゆ キャベツのペースト	そぼろ煮 キャベツの煮浸し	照焼ハンバーグ キャベツの煮浸し	にんじんおやき
		ボーロ	人参のペースト ブロッコリーのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ（バナナ） ハイハイ			アンパンマンベビーせんべい	人参のペースト じゃが芋のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	にんじんパン粥
5	木	粉ふきいも	1 0倍がゆ 人参のペースト	鶏肉とトマトのおじや キャベツの煮浸し	鶏肉とトマトのおじや キャベツの煮浸し	味噌おやき	20	金	蒸し南瓜	1 0倍がゆ 大根のペースト	白身魚のトマト煮 大根の旨煮	白身魚のトマト煮 大根の旨煮	食パン
		粉ふきいも	かぶのペースト キャベツのペースト	かぶの煮物	かぶの煮物	味噌パン粥			蒸し南瓜	人参のペースト ブロッコリーのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	パン粥
6	金	大根の煮物	1 0倍がゆ 人参のペースト	白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し	白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し	フルーツ（りんご） お魚すなっく	21	土	アンパンマンベビーせんべい	1 0倍がゆ 南瓜のペースト	鶏肉と南瓜の煮物 キャベツの煮浸し	鶏肉と南瓜の煮物 キャベツの煮浸し	ボーロ
		大根のだし煮	ほうれん草のペースト じゃが芋のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	フルーツ（りんご） 小魚せんべい			アンパンマンベビーせんべい	人参のペースト キャベツのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	ボーロ
7	土	ハイハイ	1 0倍がゆ 玉ねぎのペースト	鶏肉と小松菜の煮物 人参の旨煮	鶏肉と小松菜の煮物 人参の旨煮	ボーロ	23	月	お野菜すなっく	1 0倍がゆ 小松菜のペースト	白身魚の煮付 なすの煮浸し	白身魚の煮付 なすの煮浸し	さつまいもの甘煮 小魚せんべい
		ハイハイ	小松菜のペースト 人参のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	ボーロ			ハイハイ	人参のペースト じゃが芋のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	さつまいもの甘煮 小魚せんべい
9	月	えだまめビスケット	1 0倍がゆ キャベツのペースト	白身魚と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し	白身魚と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し	食パン	24	火	ボーロ	1 0倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉とチンゲン菜の煮物 キャベツの煮浸し	鶏肉とチンゲン菜の煮物 キャベツの煮浸し	フルーツ（バナナ） アンパンマンベビーせんべい
		アンパンマンベビーせんべい	豆腐のペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	パン粥			ボーロ	人参のペースト ブロッコリーのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ（バナナ） アンパンマンベビーせんべい
10	火	お野菜すなっく	1 0倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉とキャベツの煮物 じゃがいもの旨煮	鶏肉とキャベツの煮物 じゃがいもの旨煮	人参の甘煮 アンパンマンベビーせんべい	25	水	大根の煮物	1 0倍がゆ 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 じゃがいもの旨煮	鶏肉と野菜の煮物 じゃがいもの旨煮	かぼちゃおやき
		ハイハイ	ほうれん草のペースト じゃが芋のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	人参の甘煮 アンパンマンベビーせんべい			大根のだし煮	人参のペースト じゃが芋のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	かぼちゃパン粥
11	水	小魚せんべい	1 0倍がゆ 人参のペースト	鶏肉とほうれん草の煮物 大根の旨煮	鶏肉とほうれん草の煮物 大根の旨煮	じゃがいもおやき	26	木	粉ふきいも	1 0倍がゆ 人参のペースト	野菜の豆乳うどん 大根の旨煮	野菜の豆乳うどん 大根の旨煮	おかかおじや
		小魚せんべい	ほうれん草のペースト 大根のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	じゃがいもパン粥			粉ふきいも	ブロッコリーのペースト 大根のペースト	ブロッコリーの煮浸し	ブロッコリーの煮浸し	おかかおじや
12	木	ボーロ	1 0倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉と玉ねぎのトマト煮 小松菜の煮浸し	鶏肉と玉ねぎのトマト煮 小松菜の煮浸し	フルーツ（バナナ） やきいもクッキー	27	金	人参の煮物	1 0倍がゆ 人参のペースト	ツナと人参のおじや じゃが芋と玉ねぎの旨煮	ツナと人参のおじや じゃが芋と玉ねぎの旨煮	食パン
		ボーロ	人参のペースト 小松菜のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	フルーツ（バナナ） ハイハイ			人参のだし煮	キャベツのペースト じゃが芋のペースト	キャベツの煮浸し	キャベツの煮浸し	パン粥
13	金	アンパンマンベビーせんべい	1 0倍がゆ じゃが芋のペースト	白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し	白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し	食パン	28	土	バナナクッキー	1 0倍がゆ 人参のペースト	鶏肉と野菜のおじや キャベツと人参の煮浸し	鶏肉と野菜のおじや キャベツと人参の煮浸し	ボーロ
		アンパンマンベビーせんべい	ほうれん草のペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	パン粥			ハイハイ	キャベツのペースト さつまいものペースト	さつまいもの煮物	さつまいもの煮物	ボーロ
14	土	バナナクッキー	1 0倍がゆ ブロッコリーのペースト	鶏肉と人参のうどん じゃがいもの旨煮	鶏肉と人参のうどん じゃがいもの旨煮	ボーロ	30	月	小魚せんべい	1 0倍がゆ ブロッコリーのペースト	鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ブロッコリーの煮浸し	鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ブロッコリーの煮浸し	フルーツ（バナナ） ハイハイ
		ハイハイ	人参のペースト じゃが芋のペースト	ブロッコリーの煮浸し	ブロッコリーの煮浸し	ボーロ			小魚せんべい	玉ねぎのペースト 人参のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ（バナナ） ハイハイ
16	月	小魚せんべい	1 0倍がゆ 人参のペースト	味噌煮込みうどん ブロッコリーの煮浸し	味噌煮込みうどん ブロッコリーの煮浸し	しらすおじや							
		小魚せんべい	ブロッコリーのペースト 玉ねぎのペースト	人参の旨煮	人参の旨煮	しらすおじや							

※中期と後期では味付けや食材の形状を変えて提供しています。